

..... sie singen anders und sie lernen anders .....

Meine Erfahrungen und Beobachtungen im Zusammenhang mit der Feldenkrais-Arbeit  
Annelise Kohler

John und ich haben sowohl Gruppenlektionen als auch Einzellektionen gegeben; es wurde zuerst gesungen, dann folgte die Feldenkrais-Arbeit mit John, danach wurden das Erspürte bzw. die Vorstellungen ins Singen genommen. In den Einzellektionen wurde nach dem ersten Singen darüber gesprochen, was verändert werden sollte, um beim zweiten Singen zu schauen, wie weit es verwirklicht werden konnte.

Die Veränderungen, welche ich in meiner Gesangsklasse bemerke, sind zum Teil sehr subtil, aber auch sowohl sichtbar als auch hörbar.

Die subtile Seite betrifft die Stimmung in der Klasse: die Schülerinnen und Schüler haben alle Fortschritte gemacht, jede/jeder auf ihre/seine ganz persönliche Weise. Sie sind neugierig und sehr offen; das war in meiner Klasse immer der Fall, dieses Wissen-Wollen, die Lust Musik zu erleben mit der Stimme leichter umgehen zu können und sie direkter zu erleben; auch nach der Stunde das Erlebnis zu haben, besser und selbstverständlicher singen zu können.

„Seit den Lektionen mit Feldenkrais ist zusätzlich eine grössere Fähigkeit zu bemerken, das Erspürte umzusetzen. Die Schüler experimentieren mit der Stimme, beschreiben ihre Empfindungen, bestimmen selbst, ob sie den Klang der Stimme lieben oder nicht. Sie verbalisieren, wo sich der Klang bewegt, wie sich ihre Stimme anfühlt und schaffen damit die Fähigkeit, eine Wahl zu haben, wie sie etwas ausdrücken wollen. Ihre Gestaltungsfähigkeit wird dadurch grösser. Das Bewusstsein für den Raum, in dem sich der Stimmklang und der Atem bewegen ist verändert. Das äussert sich darin, dass die Stimmen reicher an Klangmöglichkeiten und Ausdrucksweisen geworden sind und das Singen leichter geht. Ihr Üben wird kreativer. Sie sind zum Teil sichtbar besser integriert im Körper; ich sehe deutlich, dass der Atem besser fließen kann und die Bewegungen runder geworden sind; es ist mehr Energie vorhanden.“

Seit den Lektionen mit Feldenkrais ist zusätzlich eine grössere Fähigkeit zu bemerken, das Erspürte umzusetzen; das Bewusstsein für das Erlebte ist anders. Es sind dadurch andere „Spielräume“ entstanden.

Das äussert sich darin, dass die Stimmen reicher an Klangmöglichkeiten und Ausdrucksweisen geworden sind. Sie sind zum Teil sichtbar besser integriert im Körper, ich sehe deutlich, dass der Atem besser fließen kann und die Bewegungen runder geworden sind; es ist mehr Energie vorhanden.

Die Schülerinnen oder Schüler sagen dann: „Es ist ganz einfach, ich spüre keine Hindernisse, singe so selbstverständlich wie ich sprechen würde.“

Für eine Schülerin mit Schwierigkeiten, die hohen Töne zu erreichen, den Zugang zur Kopfresonanz zu finden, war es nach drei Gruppenlektionen Feldenkrais möglich, hoch zu singen. Sie hat diesen Resonanzraum plötzlich erleben können und dieser ist nun definitiv für sie eine Erweiterung der Stimme und ein neues Entdeckungsgebiet.

Eine andere Schülerin, welche sehr Mühe hatte, ihre für das Singen günstige Aufrichtung zu finden, stand nach einer einzigen Gruppenlektion anders da und kann nun auf dieser veränderten Präsenz aufbauen.

Eine andere Rückmeldung ist die folgende: „Seit diesem Samstag fühlt sich mein Kiefer wie verwandelt an, ob ich nun besser singe oder nicht ist gar nicht so wichtig und doch fühle ich mich irgendwie anders beim Singen.“

Ich selbst finde in der Arbeit mit dem Ensemble, welches aus meinen Schülerinnen besteht und sich im Moment auf eine Reihe von Konzerten vorbereitet eine grössere Präsenz in den Proben. Auch ist eine reichere Klangpalette und vermehrter Klangschönheit zu hören, dazu ist die Fähigkeit zu vertiefter Ausdruckskraft deutlich wahrnehmbar; auch spüre ich als Dirigierende, dass die Energie zwischen uns anders, intensiver fließt.

Dazu ist noch zu sagen, dass nicht alle Mitglieder des Ensembles an den Feldenkrais-Kursen teilgenommen haben; die welche nicht dabei waren, wurden einfach mitgenommen, habe ich das Gefühl.

